

PROGRAMMA: FEBRUARI – JUNI 2025

Lidgeld 2025 = 5 euro



Met uw Vief-lidkaart heeft u talrijke voordelen:

- ✓ korting bij Lunch Garden
- ✓ korting op jaarabonnement Knack, Libelle en Plus Magazine
- ✓ korting op fietspechbijstandsverzekering i.s.m. Sportevak
- ✓ korting bij verschillende musea
- ✓ ...

→ Surf voor alle details naar www.vief.be/ledenvoordeel

Verzekering Lichamelijke Ongevallen

Een ongeluk zit vaak in een klein hoekje. Het is daarom belangrijk dat je als lid van Vief goed verzekerd bent. Vief biedt u in samenwerking met verzekeringsmaatschappij Arena vrijblijvend de optie om een verzekering lichamelijke ongevallen af te sluiten. Voor deze verzekering betaalt u € 5 per kalenderjaar. Meer info omtrent deze verzekering kan u bekomen op het Vief-secretariaat. Indien u deze verzekering voor 2025 wenst, gelieve het bedrag van € 5 te betalen tijdens een activiteit of te storten op rekeningnummer van Vief Antwerpen in beweging: BE64 3200 0502 2852 met vermelding 'Verzekering LO 2025'.

Nog geen lidkaart 2025 ?

**Betaal dan uw lidmaatschap van 5 euro op rekeningnummer
BE64 3200 0502 2852 van Vief Antwerpen in beweging.**

Zo blijft u op de hoogte van ons Vief-aanbod!

APERITIEFCONCERT: Zondag 9 februari 2025

Het Strijkkwintet van Franz Schubert wordt terecht gekoesterd door kenners en liefhebbers. Zo vond het Adagio eruit zijn weg naar soundtracks van verschillende films. Deze gigant uit het romantische repertoire krijgt het gezelschap van het fijnzinnige, lyrische Strijkkwartet Nr. 3 van Robert Schumann.

Na afloop van dit concert door talentvolle artiesten kunt u nog gezellig napraten in de foyer van Opera Antwerpen.

Waar: Foyer Opera Antwerpen - Frankrijklei 3 - 2000 Antwerpen

Aanvang: **17 uur**

Prijs: € 25 (leden Vief Aib)

€ 28 (niet-leden)



Nog maar 3 tickets beschikbaar !

Inschrijven: Gelieve uw deelname zo snel mogelijk te bevestigen via 03/206 36 54 of info@viefantwerpen.be

BANKET: Vrijdag 21 februari 2025

Voor het eerst in de geschiedenis slaan Vief Antwerpen in beweging en Vief Antwerpen Straal de handen in elkaar en bieden u een gastronomisch banket aan dat de leerlingen van het 5^{de} en 6^{de} jaar van het Stedelijk Secundair Onderwijs Lamorinière organiseren.

Wat mag u verwachten:

Aperitief

*

*Frisse ceviche van zeebaars met zuurdesem,
avocado en een crème van jalapeño*

*

Vangst van de dag op een jus van Noordzeegarnalen

*

Fluweelsoep van pastinaak met bospaddenstoelen

*

*Langzaam gegaard buikspek met knapperig gepofte quinoa
en structuren van wortel*

*

Gebakken eendenbortfilet met wintergroenten en 'pommes Anna'

*

Mousse van Valrhona chocolade met frambozen

*

Koffie / thee



Waar: Stedelijk Secundair Onderwijs Lamorinière – Lamorinièrestraat 10-16, 2018 Antwerpen
Te bereiken: bus 20 & 32 (halte Lamorinièrestraat – 100m)
tram 9 (halte Zurenborg – 280m),
bus 17 (halte Mercatorstraat – 350m),
tram 2 – 6 – 9 – 15 (halte Plantin metro station – 400m)

Aanvang: **12 uur**

Prijs: € 50 (leden Vief Aib of Vief Antwerpen Straal)

Inbegrepen: Menu + aangepaste wijnen & water

- ➔ Opgelet! Dit gastronomisch banket is exclusief voor leden die minstens 1 jaar volledig lid zijn geweest!
- ➔ Er zijn geen aanpassingen mogelijk voor vegetariërs

Inschrijven niet meer mogelijk wegens **volzet**

KOMEDIE HOTEL POLITIEK: Zondag 23 februari 2025

Het Farcetheater & Compagnie van de Leute slaan de handen in elkaar voor de oerklassieker 'Out of Order', de meest opwindende komedie van Ray Cooney.

In deze nieuwe versie, HOTEL POLITIEK, volgen we een burgemeester die verstrikt geraakt in een politieke crisis.

Hij wil met de secretaresse van de oppositie een passionele nacht beleven. Maar helaas wordt die al snel onderbroken wanneer ze een lijk in hun hotelkamer ontdekken. Wat volgt is niet te overzien.

Misverstanden & miserie stapelen zich op, coalities worden gevormd, van democratie is er nog weinig sprake en het gat in de begroting is niet meer het grootste probleem. Kortom, een belasting op uw lachspieren!

Cast: Koen Crucke, Katja Retsin, Bob De Moor, Donaat Deriemaeker, Peter Van Asbroeck, Anthony Van Caeneghem en Lieve De Coninck

Waar: Fakkeltheater - Rode zaal - Hoogstraat 12 - Antwerpen

Aanvang: **15 uur**

Prijs: € 26 (leden Vief Aib)

€ 28 (niet-leden)

Inschrijven niet meer mogelijk wegens **volzet**



WORKSHOP AL SPELEND IN GESPREK OVER VROEGER: Dinsdag 4 maart 2025

Via een leuk en eenvoudig spel gaan we in gesprek over vroeger. Zo leer je elkaar op een andere manier kennen. De categorieën die aan bod komen zijn: mijn kindertijd, geloof en feesten, liefde, familie, in en rond het huis, beroep, vrije tijd en mijn dorp of stad. Enkele voorbeelden van vragen die kunnen opduiken zijn 'Wat is het mooiste cadeau dat je als kind van Sinterklaas kreeg?', 'Herinner je je nog je eerste kus?' en 'Kan je enkele zinnen in jouw dialect zeggen?' Dit spel is afkomstig van Erfgoedcel Pajottenland Zennevallei i.s.m. WZC De Zwaluw.

Dit spel gaat door bij minimum 5 deelnemers en maximum 20 deelnemers.

Waar: LM Plus Antwerpen, zaal "De Meirminne", Lange Nieuwstraat 109, 2000 Antwerpen

Aanvang: **14 uur**

Prijs: € 8 (leden Vief Aib)

€ 10 (niet-leden)

Inbegrepen: Koffie en gebak tijdens de pauze



Inschrijven: Gelieve uw deelname **vóór 14/02** te bevestigen tijdens een voorgaande bijeenkomst of via 03/206 36 54 of info@viefantwerpen.be

SENIORS AT THE MOVIES: FILM 'CONCLAVE': Donderdag 13 maart 2025

Seniors at the Movies is de ideale gelegenheid om in groep naar de bioscoop te gaan. Een goede film bekijken én na afloop nog gezellig kunnen napraten met koffie én gebak! De film Conclave is een thriller met Ralph Fiennes in de hoofdrol.



Korte inhoud: Na de dood van de paus brengen kardinalen van over de hele wereld hun stem uit in de meest geheimzinnige verkiezing ter wereld: die van de nieuwe spirituele wereldleider. Kardinaal Lawrence (Ralph Fiennes) moet ervoor zorgen dat alles goed verloopt, ondanks zijn eigen geloofscrisis. Wanneer torenhoge ambities uitmonden in schandalen, ontdekt hij dat de overleden paus verre van heilig was. 'Conclave' is geregisseerd door Edward Berger.

Waar: Kinopolis – Groenendaallaan 394 – Antwerpen

Aanvang: **15 uur**

Te bereiken : Bus 32 en daarna tram 1 of tram 15 of bus bus 72 of bus 610

Prijs: € 11,75 (leden Vief Aib)

€ 12,50 (niet-leden)

Inschrijven: **vóór 1/03** (of tot volzet) tijdens een voorgaande bijeenkomst of via 03/206 36 54 of info@viefantwerpen.be

WANDELING BURGEMEESTERS, BEROEMD OF BIJNA VERGETEN: Maandag 17 of dinsdag 18 maart 2025



In 2024 hebben we een Hotelhoppen-wandeling gemaakt. Met diezelfde gidsenvereniging gaan we nu op stap in Antwerpen om het te hebben over de vroegere burgemeesters die Antwerpen gehad heeft en welke invloed zij hebben gehad. Craeybeckxtunnel, Jan Van Rijswijcklaan, Van Ertbornstraat,... het zijn maar enkele van de talrijke straatnamen in Antwerpen die verwijzen naar vroegere burgemeesters.

Ga mee op ontdekking langs belangrijke verwezenlijkingen van oud-burgemeesters van Antwerpen: zij drukten immers mee hun stempel op het huidige stadsbeeld.

Onderweg krijg je uitleg over waar een burgemeester zich zoal mee bezighoudt én verneem je een aantal straffe verhalen over deze markante figuren.

Data: Maandag 17 maart 2025 (volzet) → Interesse? Laat u op onze reservelijst plaatsen!
Dinsdag 18 maart 2025

Aanvang: **14 uur**

Vertrek: ZOO – Koningin Astridplein – 2000 Antwerpen

Prijs: € 15

Inschrijven: Gelieve uw deelname **vóór 1/03** te bevestigen tijdens een voorgaande bijeenkomst of via 03/206 36 54 of info@viefantwerpen.be

VOORDRACHT 'RAADPLEGEN VAN JE ONLINE MEDISCH DOSSIER': Donderdag 20 maart 2025

De laatste jaren zijn er heel wat digitale projecten uitgerold rond de medische informatie van burgers. Denken we maar aan de informatie over vaccinaties, het globaal medisch dossier bij de huisarts, het medicatieschema,... Sinds kort kan iedereen die beschikt over internettoegang zijn eigen medische gegevens zelf raadplegen via een beveiligde website.



In het eerste deel van deze sessie bekijken we welke gegevens er allemaal digitaal beschikbaar zijn en wat de meerwaarde hiervan is voor zorgverleners, patiënten en mantelzorgers.

Na de pauze bekijken we welke informatie er beschikbaar is op de beveiligde website 'Mijn gezondheid' en hoe deze gegevens kunnen geraadpleegd worden. Ter afronding bekijken we nog enkele andere nuttige websites over zorg en gezondheid.

Waar: LM Plus Antwerpen, zaal "De Meirminne", Lange Nieuwstraat 109, 2000 Antwerpen

Aanvang: **14 uur**

Prijs: € 8

Inbegrepen: Koffie en gebak tijdens de pauze

Inschrijven: Gelieve uw deelname **vóór 1/03** te bevestigen tijdens een voorgaande bijeenkomst of via 03/206 36 54 of info@viefantwerpen.be

BEZOEK ACHTER DE SCHERMEN BALLET VAN VLAANDEREN & OPERA ANTWERPEN: VERSCHILLENDE DATA

Bezoek achter de schermen van Ballet van Vlaanderen



Het Ballet van Vlaanderen kent wereldfaam! Wilt u deze dansers of die balletwereld eens achter de schermen meevolgen? Dat kan! We bezoeken theater 't Eilandje achter de schermen. Hier oefenen en creëren de dansers hun komende repertoire. Op deze locatie bevindt zich ook het naaiatelier (want alle kostuums worden met de hand gemaakt!), het decoratelier (maken van decorstukken), het pointes-atelier... Wie doet wat achter de schermen? Ga mee op rondleiding en ontdek het reilen en zeilen van de opera/balletwereld.

Data: Donderdag 27 maart 2025
Donderdag 3 april 2025

Aanvang: **10 uur**

Waar: Theater 't Eilandje – Kattendijkdok /
Westkaai 16 – 2000 Antwerpen

Prijs: € 12 (leden Vief Aib)
€ 14 (niet-leden)

Bezoek achter de schermen van Opera Antwerpen



In theater 't Eilandje kon u al de balletdansers van het Ballet van Vlaanderen aan het werk zien.

Deze keer brengen we een bezoek achter de schermen van het Operagebouw, waar de effectieve voorstellingen en optredens plaatsvinden. Uniek!

Data: Maandag 12 mei 2025 (volzet)
Maandag 19 mei 2025 (volzet)

Aanvang: **13.30 uur**

Waar: Opera Antwerpen – Frankrijklei 3
2000 Antwerpen

Prijs: € 12 (leden Vief Aib)
€ 14 (niet-leden)

OPGELET

Beide data zijn volzet omdat er verschillende lokale Vief-afdelingen een optie van plaatsen hebben genomen. De kans bestaat dat er dus plaatsen terug vrijkomen. Bij interesse laat u zeker op onze reservelijst plaatsen!

Inschrijven: Gelieve uw deelname te bevestigen tijdens een voorgaande bijeenkomst of via 03/206 36 54 of info@viefantwerpen.be

KENNISMAKING MET ANDERE CULTUREN: VERSCHILLENDE DATA

JOODSE GEMEENSCHAP

Tijdens een wandeling van 2,5 uur krijgt u een snelle introductie tot de joodse gemeenschap vlakbij het Centraal Station. De gids neemt u mee langs winkels en woningen in de buurt en door de Diamantwijk. We hebben het over werken en feesten. Over jood en Belg zijn. Over de impact van geloof op het dagelijks leven.

We bezoeken tijdens de wandeling ook een synagoge. Daar vertelt de joodse gastheer over geloofsbeleving en is er ruimte tot vragen stellen.



Data:

Maandag 24 maart '25 (*volzet*)
Dinsdag 1 april '25 (*volzet*)
Dinsdag 8 juli '25 (*volzet*)
Donderdag 13 november '25 (*volzet*)

Bijeenkomst:

Hal Centraal Station Antwerpen aan de stenen trap

Aanvang: 14 uur

Prijs: € 16 p.p.

MAROKKAANSE GEMEENSCHAP

Uw gids neemt u mee door Antwerpen-Noord, waar u kennismakt met familie- en religieuze feesten, tradities, kleding en lifestyle, muziek en volksgebruiken, de structuur van de Marokkaanse gemeenschap, culturele uitwisselingen met het thuisland, het Arabische schrift.

We bezoeken of passeren verschillende handelszaken. Zo komt u van alles aan de weet over gebruiken, tradities en het leven van alledag.

We sluiten gezellig af met een lekkere lunch in een Marokkaans eethuis.



Data:

Dinsdag 8 april '25
Dinsdag 13 mei '25
Donderdag 4 september '25 (*volzet*)
Woensdag 5 november '25 (*volzet*)

Bijeenkomst:

Sint-Willebrorduskerk - Kerkstraat 89 Antwerpen

Aanvang: 10 uur

Prijs: € 50 p.p.

Inbegrepen: Gids + lunch + 1 frisdrank

TURKSE GEMEENSCHAP

Waarom en wanneer zijn de Turken naar België gekomen? Welke tradities hebben ze behouden? Welke zijn ondertussen aangepast aan het dagelijks leven in België? We brengen een bezoek aan een bakker en een kruidenier en proeven van een paar typische producten.

In de moskee vertelt de gids bij een glaasje thee over de islam, de koran en Mohammed, de links met het jodendom en het christendom en over de ramadan, het Suikerfeest en het schapenfeest.



Data:

Woensdag 5 maart '25
Dinsdag 22 april '25 (*volzet*)
Donderdag 10 juli '25 (*volzet*)
Dinsdag 30 september '25

Bijeenkomst:

Hal Centraal Station Antwerpen aan de stenen trap

Aanvang: 14 uur

Prijs: € 16 p.p.

CHINESE GEMEENSCHAP

Tijdens een 2 uur durende wandeling neemt de gids van Chinatown u mee naar een Chinese supermarkt, een tempel en een acupuncturist.

Na de wandeling gaan we naar restaurant Monkey King waar u van een uitgebreide menu kunt genieten voorafgaand door aperitief en dessert als afsluiter.

Volzet = optie van een lokale Vief-afdeling. De kans bestaat dat er dus plaatsen terug vrijkomen. Bij interesse laat u zeker op onze reservelijst plaatsen!



Data:

Donderdag 11 september '25
Vrijdag 12 september '25
Donderdag 18 september '25 (*volzet*)
Vrijdag 19 september '25

Bijeenkomst:

Aan de Chinese poort naast Chocolate Nation - Kon. Astridplein 7 - Antwerpen

Aanvang: 10 uur

Prijs: € 65 p.p.

Inbegrepen: Gids + lunch + 1/2 l wijn of frisdrank of bier

Inschrijven: Gelieve uw deelname te bevestigen tijdens een voorgaande bijeenkomst of via 03/206 36 54 of info@viefantwerpen.be

BIJWONEN OPNAMES TV-QUIZ BLOKKEN: Vrijdag 11 april 2025



Fan van Blokken? En u wilt deze opnames wel eens van in de studio bijwonen? Dat kan! Samen met de leden van Vief Boom heeft u de mogelijkheid om 2 opnames van deze legendarische tv-quiz met presentator Ben Crabbé bij te wonen. Voorafgaand lunch in het self-service restaurant naast de opnamestudio.

Regiomedewerker vertrekt met de trein vanuit station Antwerpen-Centraal.

Bijeenkomst: Om **10.45 uur** in de grote inkomhal van het station Antwerpen-Centraal

Vertrek trein: 11.05 uur

In Vilvoorde is het nog 10 min. te voet naar het restaurant/opname-studio.

Aanvang lunch: 12 uur

Aanvang opnames: 14.15 uur | einde opnames: ± 17 uur

Prijs: € 26 (leden Vief Aib)

€ 30 (niet-leden)

Inbegrepen: Bijwonen 2 opnames & lunch (dagsoep met brood + hoofdgerecht + dessert) inclusief 1 frisdrank of pils naar keuze en 1 koffie of thee.

Hoofdgerecht = Balletjes in tomatensaus met puree

(Vegetarische balletjes in tomatensaus met puree mogelijk)

→ doorgeven bij inschrijving

Dessert = Wiener appeltaart

Niet inbegrepen: treinticket (gelieve dit zelf op voorhand aan te kopen)

Inschrijven: Gelieve uw deelname **vóór 21/03** te bevestigen tijdens een voorgaande bijeenkomst of via 03/206 36 54 of info@viefantwerpen.be

KOMEDIE STILTE AUB! : Donderdag 8 mei 2025

We vallen binnen bij een toneelgezelschap tijdens de generale repetitie (of was het toch de technische doorloop?) van hun nieuwe deurenkomedie. Zoals zo vaak is het grootste probleem dat de tijd om af te werken ontbreekt. De regisseur over zijn toeren, acteurs met hun gedachten ergens anders en de grote première dreigt een ramp te worden.

Als publiek krijg je het eerste bedrijf van die productie maar liefst drie keer te zien: één keer tijdens de generale, één keer vanuit de coulissen en tot slot de 100ste voorstelling die uitdraait op complete chaos.

Cast: Jonas Van Geel, Daphne Wellens, Manou Kerstin, Stany Crets, Lien Thys, Nathalie Meskens.

Waar: Theater Elcerlyc - Frankrijklei 85-87 - 2000 Antwerpen

Aanvang: **14 uur**

Prijs: € 35 (voordeelnamiddag)

Inschrijven: Gelieve uw deelname **vóór 1/04** (of tot volzet) te bevestigen tijdens een voorgaande bijeenkomst of via 03/206 36 54 of info@viefantwerpen.be



VIEF-SPORTIEF = LANDELIJKE WANDEL- EN BEWEGINGSDAG: Dinsdag 3 juni 2025

Op dinsdag 3 juni 2025 organiseert Vief een dag vol beweging en plezier tijdens Vief Sportief in en rondom de sporthal van Lebbeke. Deze dag is er voor iedereen, van de fanatieke sportieveling tot de recreatieve beweger. Hiervoor wordt uiteraard provinciaal busvervoer ingelegd!

Wat kun je verwachten?

- Drie uitgestippelde wandelingen van verschillende afstanden
- Een leuk en toegankelijk aanbod aan omnisporten zoals boogschieten – volksspelen - VR - darts pickleball – fitness - kubb - rugscholing/stoelgym - drums alive/fitgym

Zin in een actieve dag met vrienden? Houd de datum dus alvast vrij in je agenda!

Vief Sportief is de perfecte kans om samen in beweging te komen!

Prijs : € 17 p.p. → inbegrepen: dagprogramma – lunch (1 drank + 3 sandwiches)

Prijs : € 20 p.p. → inbegrepen: dagprogramma – lunch (1 drank + 3 sandwiches) + busvervoer

Busvervoer: Juiste vertrekplaats en uur worden tijdig op voorhand doorgegeven

Inschrijven: Gelieve uw deelname **vóór 23/04** te bevestigen tijdens een voorgaande bijeenkomst of via 03/206 36 54 of info@viefantwerpen.be

Save the date: Vief Sportief

Landelijke wandel- en bewegingsdag

Op dinsdag 3 juni 2025 organiseren we een dag vol beweging en plezier tijdens Vief Sportief.

Wat kun je verwachten?

- Drie uitgestippelde wandelingen van verschillende afstanden
- Een leuk en toegankelijk aanbod aan omnisporten

Datum: 3/06/2025

Locatie: in en rondom
de Sporthal van
Lebbeke



TONEEL ASPE – MOORD IN DE NACHTCLUB: Zondag 15 juni 2025



Opgelet gewijzigde datum!

*In de vorige kalender werd deze voorstelling aangekondigd op 30 mei 2025. Deze datum gaat niet meer door. Nieuwe datum = **zondag 15 juni 2025***

Een meeslepend verhaal en tal van onverwachte plotwendingen beloven een namiddag vol spanning en sensatie die je nog lang zal bijblijven. Een nieuwe zaak voor inspecteur Pieter Van In die zich afspeelt in het excentrieke nachtleven. Hierbij is het publiek niet alleen getuige van een moord, maar ook een belangrijke pion in een dodelijk spel waarin niemand te vertrouwen is. Ga samen met Herbert Flack op onderzoek en bereid je voor om ondergedompeld te worden in een wereld waar niets is wat het lijkt en waar elke beslissing een kwestie van leven en dood kan zijn. Durf jij de uitdaging aan?

Cast: Herbert Flack + ...

Waar: Play Zuid - Vlaamsekaai 81/83 - 2000 Antwerpen

Aanvang: **15 uur**

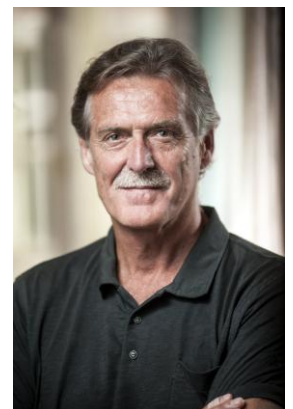
Prijs: € 35,00

Te bereiken: Bus 32 en daarna tram 1 of tram 7 of bus 30 of bus 182 of bus 359

Inschrijven: Gelieve uw deelname **vóór 10/05** (of tot volzet) te bevestigen tijdens een voorgaande bijeenkomst of via 03/206 36 54 of info@viefantwerpen.be

LEZING 'EEN WAARDIG LEVENSEINDE VOOR IEDEREEN DOOR PROFESSOR WIM DISTELMANS: Donderdag 19 juni 2025

Wim Distelmans, professor in de palliatieve geneeskunde is één van de pioniers in België voor de erkenning van palliatieve zorg en hij vocht zo'n twintig jaar geleden mee voor het recht op euthanasie. Volgens Distelmans moet wie dat wil in alle vrijheid voor een waardig levens-einde kunnen kiezen. Dat is ook waar LEIF (het LevensEinde Informatie-Forum), opgericht door de professor, naar streeft. Tijdens de lezing licht Distelmans de euthanasiewet toe en gaat hij dieper in op de verschillende wilsverklaringen die je voorafgaand kunt opstellen. Verder beantwoordt hij vragen rond levenseinde en patiëntenrechten.



Waar: DC 't Bruggeske, Bruggeske 4, 2950 Kapellen

Aanvang: 14 uur

Prijs: Gratis

Te bereiken: Bus 72 of trein

Inschrijven: Gelieve uw deelname **vóór 12/06** te bevestigen tijdens een voorgaande bijeenkomst of via 03/206 36 54 of info@viefantwerpen.be

DAGUITSTAP BRUGGE-DAMME: Donderdag 3 juli 2025

Bij het drukken van deze kalender is de daguitstap nog niet volledig uitgewerkt (lees bevestigd door enkele instanties). We kunnen u al wel volgend programma voorstellen:

Programma :

- ± 9.15 uur: Koffie (met versnapering)
- 10.30 uur: Stadswandeling 'Het beste van Brugge' olv gids
- 12.30 uur: Lunch
- 16.00 uur: Boottocht met Lamme Goedzak naar Damme
- 16.40 uur: Vrije tijd in Damme
- ± 18 uur: Vertrek terug



U kunt al wel inschrijven of doorgeven dat u interesse heeft.

U krijgt het volledige programma met opgave van prijs en vertrekuren dan zo spoedig mogelijk toegestuurd.

BEWEGINGSLESSEN

De bewegingslessen leggen het accent op het beweeglijk maken en soepel houden van spieren en gewrichten. De conditie wordt op peil gehouden door aangepaste oefeningen.

Tijdens de pauze krijgt u een drankje aangeboden. Na afloop kunt u nog gezellig napraten met een lekkere snack (wel op voorhand inschrijven!).

Wanneer:

Dinsdag 11 februari '25

Dinsdag 25 februari '25

Dinsdag 11 maart '25

Dinsdag 1 april '25 ????????



Bijeenkomst: 10 uur

Einde: 12uur

Waar: LM Plus Antwerpen, zaal "De Meirminne", Lange Nieuwstraat 109, 2000 Antwerpen

Prijs zonder snack: € 2 pp (leden Vief Aib)

€ 3 pp (niet leden)

Prijs met snack: € 10 pp (leden Vief Aib)

€ 12 pp (niet leden)

Inschrijven: Gelieve uw deelname op voorhand te bevestigen tijdens een voorgaande les of via 03/206 36 54 of info@viefantwerpen.be



Vanaf april zullen er werkzaamheden zijn in LM Plus Antwerpen & zaal De Meirminne. Hierdoor zullen de bewegingslessen tijdelijk niet kunnen doorgaan.

Vermoedelijk zullen de werken duren tot begin september.

Bezoek onze website
www.vief.be/vief-antwerpen-in-beweging
Je vindt er deze kalender terug en al onze geplande activiteiten.
Via onze website kan je ook inschrijven!

Vief Antwerpen in Beweging

Vief Antwerpen in Beweging is een sociaal-culturele vereniging van en voor 60-plussers en gepensioneerden. Wij zijn aangesloten bij de provinciale koepel Vief provincie Antwerpen vzw.

Naast het bezoeken van interessante tentoonstellingen, indrukwekkende monumenten, leuke uitstappen, wandelingen olv een gids, kegelen, ... ligt het accent toch vooral op de tweewekelijkse bewegingslessen. Deze lessen zijn op maat van senioren. Het beweeglijk maken en soepel houden van spieren en gewrichten maar ook de conditie op peil houden, gebeurt door aangepaste oefeningen.

Interesse? Bekijk onze toekomstige activiteiten en misschien mogen wij u binnenkort verwachten!

Lidgeld 2024 = 5 euro

Verzekering Lichamelijke ongevallen 2024 = 5 euro



Vief Antwerpen in Beweging

Petra Lauwrijs

T. 03 206 36 54

petra.lauwrijs@vief.be

Noteer alvast in uw agenda:

- ❖ **Wandeling 't Stad zorgt voor u – Dinsdag 23 september 2025**
- ❖ **Lezing 'Klare kijk op kanker' – Donderdag 2 oktober 2025**
- ❖ **Muzikale happening – Casino Blankenberge – Donderdag 16 oktober 2025**
- ❖ **Komedie 'Dubbele Pot' – Zondag 23 november 2025**
Locatie: Elckerlyc – Antwerpen
Aanvang: 15 uur
- ❖ **Muziekgala – Zaterdag 6 december 2025**
Locatie: CC Zwaneberg – Heist o/d Berg
Aanvang: 15 uur
- ❖ **Winterrevue jubilé met De Romeo's – Donderdag 8 januari 2026**
Locatie: Elckerlyc – Antwerpen
Aanvang: 14 uur

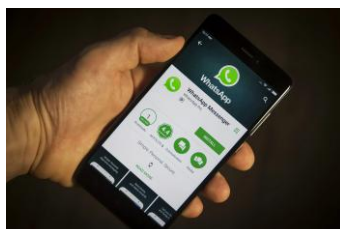


of bestel nu al uw tickets



Een duik in de digitale wereld

Workshop 'Leren werken met Whatsapp'



Digitale communicatie zoals chatten of videobellen is niet meer weg te denken uit onze samenleving.

De applicatie die je hiervoor kan gebruiken is WhatsApp.

Tijdens deze workshop worden de mogelijkheden van deze tool praktisch uitgelegd.

Deelnemers brengen hun eigen smartphone (Android of Apple) mee waar ze zelf mee aan de slag kunnen.

Datum: **Maandag 24 februari 2025**

Aanvang: **10 uur** (einde om 12 uur)

Voordracht 'Kritisch omgaan met het internet'



Zoals geweten moet je steeds op je hoede zijn om niet in de valkuilen van het internet te trappen. Meer en meer mensen worden slachtoffer van internetfraude en -oplichting.

Welke online gevaren zijn er en hoe kun je jezelf ertegen wapenen?

Het is belangrijk om na te denken over wat we online zetten en welke gegevens we waar achterlaten.

Datum: **Maandag 24 februari 2025**

Aanvang: **13.30 uur** (einde om 15.30 uur)

Voordracht 'Een kennismaking met artificiële intelligentie'



ChatGPT is één van de vele toepassingen van artificiële intelligentie (AI).

Maar wat is AI nu eigenlijk?

Welke toepassingen zijn er nog meer?

Waar zijn er nog verbeteringen mogelijk? En bovenal, welke toekomst is ervoor weggelegd? We staan er uitgebreid bij stil tijdens deze voordracht.

Datum: **Dinsdag 4 maart 2025**

Aanvang: **10 uur** (einde om 12 uur)

Workshop 'Aangenaam onderweg met je smartphone'



Wil je je smartphone gebruiken om je in een stad te begeleiden van punt A naar B, om je bus of trein naar huis op te zoeken of om in het buitenland de menukaart te vertalen? Dan ben je van harte welkom op deze workshop! Breng je eigen smartphone (Android of Apple) mee zodat je zelf direct alles kunt uitproberen.

Datum: **Woensdag 19 maart 2025**

Aanvang: **10 uur** (einde om 12 uur)

Workshop 'Itsme'



Itsme is een app op je smartphone waarmee je gemakkelijk kan aanmelden op allerlei beveiligde platformen, zoals websites van jouw bank of van de mutualiteit. Met Itsme heb je geen verschillende wachtwoorden meer nodig of een identiteitskaartlezer en e-id.

In het eerste gedeelte wordt je individueel geholpen met de installatie en activatie van de app. Breng hiervoor zeker je eigen smartphone en je Belgische identiteitskaart en pincode (van jouw identiteitskaart) mee.

In het tweede gedeelte gaat het over de concrete werking/gebruik van de app + enkele toepassingen.

Datum: **Woensdag 19 maart 2025**

Aanvang: **13.30 uur**

Mediacafé



Heb je vragen of problemen omtrent het gebruik van de smartphone, tablet of computer en heb je geen zin in een driedaagse cursus? Dan is dit mediacafé de ideale manier om tussen een babbel en een tas koffie een antwoord te krijgen op jouw multimedivragen. Neem je eigen tablet of smartphone mee en stel naar hartenlust vragen aan de andere 'cafégangers'. Samen worden er oplossingen gezocht voor de weergegeven problemen en in geval van nood staat de leercoach je met raad en daad bij.

Datum: **Vrijdag 23 mei 2025**

Aanvang: **10 uur** (einde om 12 uur)

Digitale wandeling te Antwerpen



Via deze digitale wandeling in Antwerpen leer je omgaan met een smartphone.

Bepaalde camerafuncties, Google Lens, Google Maps, QR-scanner, ... worden tijdens deze wandeling uitgebreid uitgelegd en geoefend. We loodsen je dus door de stad, waar plezier en beweging gecombineerd wordt met digitale kennis.

Na afloop wordt u nog een drankje aangeboden. Breng zeker je eigen smartphone (Android of Apple) mee.

Datum: **Vrijdag 23 mei 2025**

Aanvang: **14 uur**

Prijs: **€ 8**

Alle workshops & voordrachten & mediacafé

Waar: LM Plus Antwerpen, zaal "De Meirminne", Lange Nieuwstraat 109, 2000 Antwerpen

Prijs: **€ 12**

Digitale wandeling

Bijeenkomst: aan de centrale trap in de grote inkomhal van het Centraal Station van Antwerpen

Inbegrepen: 1 drankje na afloop

Inschrijven: Vief provincie Antwerpen vzw – Lange Nieuwstraat 109, 2000 Antwerpen

Tel. 03/206 36 54 of via info@viefantwerpen.be ; na inschrijving betaling storten op rekeningnummer BE02 3200 9178 8140 met als mededeling 'naam cursus + datum'.

Graag elke cursus apart betalen aub.